

ヨガ開放

日頃の心身の疲れをヨガでリセットしませんか。
体幹を強化し新陳代謝を上げ、ヒーリングによる
リラクゼーション効果も期待できます。

申込みは不要です。どなたでもご参加ください。

開催予定日

4月11日(金)
5月9日(金)
6月13日(金)
7月11日(金)
9月12日(金)
10月10日(金)
11月14日(金)
12月12日(金)
令和8年
1月9日(金)
2月13日(金)
3月13日(金)

日時：原則毎月第2金曜日 午後7時～8時
(8月を除く・11月は第1金曜日)

場所：辻堂市民センター 3階ホール

講師：ヨガインストラクター 塩見 祐也氏

定員：25人(先着) 但し、中学生以下は保護者同伴

費用：無料

持ち物：飲み物、ヨガマットまたはバスタオル



※申し込みは不要です。直接来館のうえ受付してください。
※駐車場には限りがありますので、できるだけ公共交通機関
をご利用ください。

お問い合わせ 辻堂市民センター 0466(34)9151